



給食だより



保谷小学校
栄養士

NO11. 6.10.4

だんだんと秋が深まってくるころですが、まだ日中は暑い日もありそうです。朝晩の気温差が激しく体調も崩しがちです。しっかり食べて体も動かし、睡眠をとるように心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の『目の愛護デー』に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



10月は「世界食料デー」月間です

世界食料デーとは？

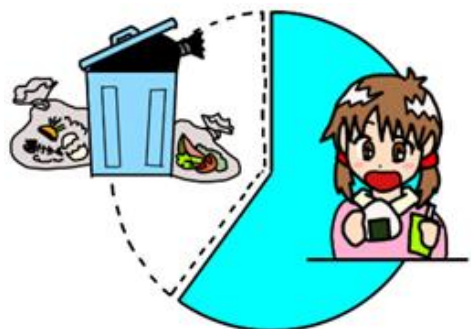
10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。日本では10月を「世界食料デー」月間として、さまざまなイベントが開催されます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんむだにしている私たち。世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられてしまっています。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうすべきか考えてみましょう。

国では10月を『食品ロス削減月間』、10月30日を『食品ロス削減の日』としています。



普段の食事や学校給食でできること

苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったとき、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか？ あなたが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでも頑張ってみましょう。



ひとりひとりのもうちょっとの頑張りが残菜の量を減らし、作っている人たちもうれしい気持ちになります。

果物にはこんなに栄養がいっぱい！

朝の果物は“金”という言葉聞いたことはありませんか？すぐに食べられる果物を朝食に活用しましょう！

ビタミンC

発ガン抑制やストレス緩和に効果があります。

ビタミンE

抗酸化作用があり、老化予防や高血圧予防、発ガン抑制作用があります。

ビタミンA

成長に関わる必要な栄養素です。体内でビタミンAに変える β -カロテンや温州みかんにふくまれる β クリプトキサンチンは、動物実験では免疫力を強くし、ガンの発症を抑える効果や疲労回復の効果があります。



ビタミンB群

ビタミン B₁、B₂、B₆、葉酸などのビタミン B 群は、代謝をよくし、エネルギーの供給を円滑にするなどの効果があります。これらはお互いに助け合うことにより力を発揮しているので、どれが欠けても疲れやすくなります。

カリウム

カリウムには、ナトリウム（塩分）を体の外に出してくれる働きがあり、血圧を正常に保つ効果があります。

クエン酸

酸味の成分で、糖質がエネルギーに順調に変わっていく上で不可欠です。疲労を防ぐ効果があります。

糖質

果物に多くふくまれるブドウ糖や果糖は、すばやくエネルギーになります。疲労回復にも効果があります。

食物繊維

糖質、脂質の分解を遅くしたり、善玉菌のビフィズス菌等を増やしてくれることにより、便秘予防や生活習慣病の予防効果があります。

カテキン類

殺菌作用による口臭予防や抗酸化作用による動脈硬化予防やガンの発症を抑えるのに効果があります。

フラボノイド

ビタミンCの機能を高め、毛細血管を丈夫にし、出血を防いだり、血圧を低下させたり、ガンの発症を抑制する効果があります。

朝は一日の活動の始まりです。そこで、からだの調子を良くし、元気に過ごすためにたくさんのビタミンを含むくだものを朝に食べることは“金”なのです。

果物には、ビタミン以外にもこのようにさまざまな優れた成分がふくまれています。近年、若い人の間で果物の摂取量が減少しているそうですが、手軽に食べられておいしい果物を是非、毎日とする習慣をつけましょう。（1日200g目標：みかんなら2個分、りんごなら1個分）

